LIMA, LUNES 3 DE JUNIO DE 2024 | @DiarioOjo | DiarioOjo | @diarioOjo | www.ojo.pe Precio: S/ 1.20 Vía aérea: S/1.50 | N°21041 | Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay

CAMBIO DE DÓLAR Compra: S/3.72 Venta: S/3.74

CAMBIO DE EURO Compra: S/4.07 Venta: S/4.17

ojo
S/ 1.20

“GORDO LITO” CONFESÓ QUE PARTICIPÓ EN EL SECUESTRO DE LA EMPRESARIA

PRIMO “CENTRÓ” A JACKIE

POLICIAL pág. 6

ENTREGÓ INFORMACIÓN CLAVE A CRIMINALES USANDO EL TELÉFONO DE LA FUNERARIA DE SU PADRE, REVELÓ LA POLICÍA

JESÚS VICTORIO VALLEJOS PASÓ A MANOS DE LA FISCALÍA, JUNTO CON SU PAPÁ, LA EXPAREJA DE “EL MONSTRUO” Y DEMÁS DETENIDOS

JESÚS SANTOS VICTORIO ACUÑA, TÍO DE LA VÍCTIMA Y PROGENITOR DEL ACUSADO, CONTINÚA NEGANDO TODA CULPABILIDAD

TOFU PARA UNA BUENA SALUD

CONSUMA TOFU PARA VIVIR SANO

HOY GRATIS entregamos otra megalámina con los consejos del Dr. Pérez - Albela

¡APOYO TOTAL!

Perú recibe este viernes a Paraguay y barras también se alistan para viajar a la Copa América

IMPACTO pág. 3

“NO BUSCO MARIDO”

Rossana Fernández Maldonado dice que “la persona ideal llegará en algún momento”

OJO SHOW pág. 16



OPINAN LOS LECTORES

¿Cree que será positivo que el Congreso autorice el viaje de la presidenta Dina Boluarte a China?

NO 52% | SÍ 48%

Responde en www.ojo.pe

¿Cree que la desnutrición crece en el Perú por culpa del Gobierno y el Congreso que no cumplen su trabajo?

X TWITTER

ANDRES OPPENHEIMER
Periodista y escritor
@oppenheimera

"Tras ser declarado culpable de 34 cargos penales, (el expresidente de Estados Unidos y actual candidato presidencial Donald) Trump usa la estrategia de la victimización, al mejor estilo de Hugo Chávez, Cristina Fernández de Kirchner, Rafael Correa y otros populistas que fueron condenados".

LA CRUDA REALIDAD

"MEGAPENALES", UNA NECESIDAD

Positivo es el anuncio del ministro de Justicia y Derechos Humanos, Eduardo Arana, respecto a que se construirá "megapenales" para enfrentar el grave problema del hacinamiento carcelario. Perú tiene 68 establecimientos diseñados para albergar a 41 mil reclusos, pero en ellos se encuentran 94 mil. La sobrepoblación carcelaria viola derechos humanos y tratados internacionales, pero sobre todo dificulta la rehabilitación y, lo peor, permite que reos dirijan desde sus celdas a bandas dedicadas al secuestro, la extorsión y el robo agravado. Los "megapenales" -necesarios en centro, norte y sur del país- no son la solución única para enfrentar a la delincuencia, pero sí son imprescindibles si buscamos acabar con las mafias y el descontrol en los centros de reclusión. También servirán para enviar a procesados y condenados, a fin de que no sigan delinquiendo en las calles con grave perjuicio para la población.



MINISTRA REVELA QUE SE EVALÚA RECHAZAR A LA AUTÓGRAFA

OBSERVACIÓN DEL GOBIERNO YA RONDA A LEY DE PARIDAD

La ministra de la Mujer y Poblaciones Vulnerables, Teresa Hernández, anunció que el Gobierno evalúa observar la autógrafa de ley que elimina la paridad horizontal y la alternancia de género en listas electorales; mientras el congresista Alejandro Muñante aclaró que "la verdadera representación política no radica en los genitales sino en las ideas". "¿Dónde escucho eso? Lo único que se ha retirado es la alternancia horizontal" para "gobiernos regionales y locales", aclaró Muñante.

CANCILLER DESTACA AGENDA DE TRABAJO EN CHINA

Dina viajará para atraer inversiones

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

El viaje de la presidenta Dina Boluarte a la República Popular China permitirá promocionar a nuestro país y atraer inversiones del coloso asiático, principal socio comercial del Perú, destacó el ministro de Relaciones Exteriores, Javier González-Olaechea.

Al respecto, destacó la importancia de que el Congreso autorice el viaje de la jefa de Estado, visita que responde a una invitación oficial del gobierno chino.

Explicó que las "visitas de Estado no son endosables", con lo que descartó que otra autoridad pueda reemplazar a Boluarte como cabeza de la delegación peruana.

REUNIONES. Boluarte sostendrá encuentros importantes de promoción del país con empresas del sector ferrocarriles, infraestructura y otras, detalla su agenda.

ojo al dato

El proyecto de resolución legislativa, que emitirá el Congreso, establece que Boluarte salga del Perú del 23 al 30 de junio próximos.

"Se tiene previsto abordar la mayor cooperación en inversión en varios sectores estratégicos, es una visita muy importante en un año muy importante porque hay que recordar que en noviembre se producirá la cumbre de APEC y en ese marco va a venir el presidente de China", declaró a Radio Nacional.

El canciller aseveró que "China es el primer socio comercial y tiene una tecnología de alto nivel por ejemplo en infraestructura, tecnología digital, medicina, salud digital".

"En fin, se va observar visitas muy puntuales para ver modelos de gestión y lograr acuerdos que puedan ser replicados a nuestra realidad", enfatizó González-Olaechea.



▪ Dina Boluarte está invitada por el presidente Xi Jinping.

FOTONOTICIA

KENJI VIAJARÁ A UCAYALI PARA VENDER COSMÉTICOS

A fin de hacer demostraciones y vender productos cosméticos de belleza, cuidado de la piel, maquillaje y limpieza de cutis, entre otros, Kenji Fujimori -condenado por el caso "Mamanivideos"- obtuvo un permiso judicial para viajar a Ucayali.

FOTO: OJO



▪ Cita entre Juan Villena y Juan Santiváñez se concreta a pedido de este último.

Se reúnen para afianzar apoyo de PNP a Fiscalía

El fiscal de la Nación, Juan Villena, y el ministro del Interior, Juan Santiváñez, se reunirán hoy para afianzar el apoyo que brinda la Policía Nacional del Perú (PNP) al Ministerio Público en las investigaciones penales que realiza. El Ministerio Público reiteró su compromiso de prevenir y perseguir el delito.

OJOS&OÍDOS

KITS. Ante la Oficina Nacional de Procesos Electorales (Onpe) se podrá solicitar desde hoy los documentos y formatos necesarios (kits electorales) para la Consulta Popular de Revocatoria 2025. Se vienen pedidos de revocatoria y Rafael López Aliaga debe temblar.

VOCERO. Al estilo Dina Boluarte, el golpista Pedro Castillo tiene un vocero. William Castillo, su nuevo abogado y vocero personal en los procesos en su contra, reveló que su "objetivo es sacarlo en libertad". Eso, por las pruebas contra Castillo, parece imposible...

LEY. El exfiscal supremo anticorrupción Martín Salas señaló que con las modificaciones a la Ley de Crimen Organizado, que impide declarar a partidos políticos como organizaciones criminales, se generará impunidad a bandazas como el "Tren de Aragua"...

PRENSA. "La presidenta Dina Boluarte siempre ha tenido una relación abierta con la prensa", juró el ministro de Desarrollo e Inclusión Social, Julio Demartini. Entonces, que declare ya a la prensa y que nunca más encierren a periodistas para impedirles preguntar.

GRECIA LLANOS
grecia.llanos@prensmart.pe

Barras nacidas en el extranjero están a la espera del evento deportivo.

HINCHAS PERUANOS QUE RADICAN EN ESTADOS UNIDOS PREPARAN FIESTA PARA RECIBIR A LA SELECCIÓN PERUANA

Alistan gargantas para Copa América

A solo unas semanas del inicio de la Copa América, los incondicionales hinchas de la selección peruana vienen alistándose para estar presentes en los estadios de Estados Unidos, país sede de este evento deportivo, y alentar desde las tribunas.

Los protagonistas serán, esta vez, los fanáticos peruanos que radican allá y forman parte del "Imperio Blanquirrojo-La Hermanda", unión de barras organizadas en el extranjero (Europa, Norteamérica y Oceanía), y "La Banda Blanquirroja Miami", la primera barra oficial creada en dicha ciudad.

El chef peruano Christian Pasco Díaz, fundador de ambas barras nacidas en 2018 con la consigna de alentar al equipo blanquirrojo siempre que juegue fuera de Perú, detalló a **OJO** que ya tienen la logística para el desarrollo de banderazos, previas y el posible acceso de instrumentos a las secciones donde estarán.

"A diferencia de partidos amistosos en Miami y otras ciudades donde hemos estado presentes, pudimos comprar bloques de entradas y reunir a la mayor cantidad de barristas peruanos en una sola sección (tribuna). Solo contra Argentina, por la presencia de (Lionel) Messi, las entradas eran más costosas y eso nos obligó a comprar dispersos", contó desde EE.UU.

UNIÓN. Christian considera que al ser Estados Unidos escenario del torneo "significa que ya somos locales" por la significativa presencia de compatriotas. "Hay grandes colonias de peruanos en New Jersey/New York, Miami y Los Ángeles, pero la verdad en cada partido vemos más y más peruanos que viajan y apoyan a la selección", refirió.

De Perú viajarán hinchas de las barras de "La Blanquirroja", "La Franja" y "Sentimiento Blanquirrojo".

Perú juega este viernes con Paraguay, en el Monumental, y el viernes 14 con El Salvador, tras lo que barristas se alistarán para ir a EE.UU.

ojo al dato

Según Airbnb, Lima es la ciudad con el mayor número de fanáticos viajando a Estados Unidos a los destinos sede de partidos.

40 % AUMENTÓ el interés por espacios que ofrece la web Airbnb en donde se jugará la Copa América.

Ya separaron lugares en estadios americanos.



AL GRANO



PACHECO TRAE AL PERÚ OTRA MEDALLA DE ORO

Cristhian Pacheco ganó ayer la maratón "Quito 15K Race" con un tiempo de 44 minutos y 22 segundos. En segundo lugar fue para el cusqueño René Champi con 45 minutos y 28 segundos y el tercer puesto lo obtuvo el ecuatoriano Diego Arévalo con 46 minutos y 52 segundos.



NICOMEDES SANTA CRUZ SE RECUERDA EN SU CENTENARIO

El Gobierno creó el "Grupo de Trabajo Sectorial de naturaleza temporal para la conmemoración y difusión del legado de Nicomedes Santa Cruz Gamarra en el marco del centenario de su nacimiento". Impulsará actividades para perennizar el legado del compositor y declamador de décimas.



LUCES DE PISTA DE ATERRIZAJE QUEDARON FUERA DE SERVICIO EN EL JORGE CHÁVEZ

SUSPENDEN VUELOS POR APAGÓN EN AEROPUERTO

Debido a que el sistema de luces del borde de la pista de aterrizaje del Aeropuerto Internacional Jorge Chávez quedó fuera de servicio, las salidas y llegadas de vuelos al Perú se suspendieron anoche, de forma temporal, lo que originó caos e incertidumbre entre los pasajeros.

Según Lima Airport Partners, operador del aeropuerto, el sistema es administrado por la Corporación Peruana de Aeropuertos y Aviación Comercial (Corpac) del Ministerio de Transportes y Comunicaciones (MTC), por lo que esperaban de su aviso para reestablecer el servicio.

"Los vuelos de salidas sufren retrasos y los de llegada están siendo derivados a aeropuertos alternos", detalló. Algunos pasajeros expresaron su molestia y cuestionaron que no tengan medidas alternativas ante este tipo de hechos.



AFECTADOS. La incertidumbre sobre el destino del Centro Comercial Parque Cánepa, en La Victoria, viene afectando las ventas de los comerciantes. Tal espacio será administrado por la Municipalidad Distrital de La Victoria y no se renovará su concesión.



▪ Avenidas y jirones presentan este panorama.

CERROS DE DESPERDICIOS LLEVAN TRES DÍAS

El Cercado de Lima está lleno de basura

Como un basural luce el Cercado de Lima, incluido el Centro Histórico, debido a los cúmulos de basura que se han generado desde hace tres días por ausencia del servicio de recojo de residuos por parte de la Municipalidad de Lima, liderada por Rafael López Aliaga. Este panorama se registra en avenidas como Alfonso Ugarte, Grau y Tacna, y jirones como Quilca, Chota y Pedro Dávalos. Esto ocurre en medio del despido de 860 trabajadoras de limpieza pública, quienes aseguran que no han sido reincorporadas a las planillas municipales pese a las normativas.

Ganador de la Tinka abrirá albergue



▪ El suertudo también aprovechará dinero para poner un negocio.

El reciente ganador de la Tinka, que se llevó 4 millones de soles, contó que con parte del dinero abrirá un albergue de perros y gatos. "Vengo jugando más de ocho años, y hoy me enteré que soy el ganador. Soy rescatista de gatos", contó.

REDUCCIÓN DE ESTE MAL SE ESTANCA EN NUESTRO PAÍS

Desnutrición no nos debe ganar

↗ GRECIA LLANOS
grecia.llanos@prensmart.pe

La disminución de la desnutrición crónica infantil en nuestro país ha mostrado un estancamiento y hoy en día afecta al 11.5 % de niños menores de 5 años, según la Encuesta Demográfica y de Salud Familia (Endes-2023), porcentaje similar a los registrados en 2022 (11.7 %) y 2021 (11.5 %).

Dado que este indicador se determina al comparar la talla del niño con la esperada para su edad y sexo, unos 10 de cada 100 niños a nivel nacional están considerablemente por debajo de la talla normal para su edad, debido en gran parte a una deficiente alimentación.

Así lo señala Miguel Robles, profesor de la Facultad de Economía e investigador de la Universidad del Pacífico, quien agrega que este panorama se debe en parte al aumento del hambre y la pobreza en el país en los últimos años.

De acuerdo al área de residencia, esta condición afectó en mayor proporción a niños del área rural (20.3 %), es decir, 12.2 puntos porcentuales más que en los residentes en el área urbana (8.1 %).



▪ Menores están por debajo de la talla que les corresponde.

ojo al dato

Huancavelica es la región con más niños desnutridos pues supera el 32 %. También es alto el índice en otras seis regiones.

IMPACTO. El Instituto Nacional de Estadística e Informática (Inei), que elabora la Endes, refirió que disminución de la desnutrición crónica infantil contribuye a "garantizar el desarrollo de la capacidad física, intelectual, emocional y social de los niños".

A raíz de estas cifras, la decana del Colegio de Nutricionistas de Lima, Jessica Huamán, ha instado a las autoridades a tomar las medidas necesarias para que la población logre garantizar la alimentación mínima y, de esa forma, se evite el incremento de la malnutrición en menores.



UNO DE LOS VEHÍCULOS INVADIÓ CARRIL CONTRARIO

DOS MUEREN EN OTRO CHOQUE EN LA CARRETERA CENTRAL

Otras dos personas perdieron la vida y cinco quedaron heridas en la Carretera Central, en Junín, en un nuevo accidente de tránsito. Esta vez, una camioneta y un camión chocaron de manera frontal, informó la Policía de Carreteras. La camioneta habría invadido el carril opuesto. Murieron en el lugar del accidente, Yuri Becerra Vega (27) y una mujer aún no identificada (50 años), quienes viajaban en la camioneta. Los heridos son David Hinostroza Unchupaico (chofer de la camioneta), Hitler Noriega Rodríguez (29), Elías Quispe Quinto (41), Jorge Huamán Lucano (38) y Miguel Quiñónez Ríos (20), quienes reciben atención médica en un centro de salud de La Oroya.

AL GRANO



VEN CRUELDAD ANIMAL EN PASEO CON CABALLOS

Pasear en carretas jaladas con caballos es promover la crueldad animal, advirtió Heidi Paiva, fundadora de Proyecto Libertad, en relación a la idea de la Municipalidad de Lima de gastar S/13 millones para "explotar" a 12 de estos animales.



BUSCAN A DUEÑOS DE DNI Y CASACA DE IRONMAN

La central de monitoreo "Alerta Pueblo Libre" tiene en su poder más de 30 DNI extraviados, 60 artículos de bisutería y hasta una casaca del superhéroe Ironman, hallados por vecinos y agentes del serenazgo distrital durante su patrullaje.



381 FALLECIERON POR ACCIDENTES DE TRABAJO

Entre 2023 y lo que va de 2024, la Superintendencia Nacional de Fiscalización Laboral (Sunafil) hizo 2818 inspecciones relacionadas a accidentes de trabajo, de las que 381 han provocado la muerte de empleados

LA LIBERTAD

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

AUTORIDAD NIEGA HABER RECIBIDO AMENAZAS

Explota bomba en casa de alcalde

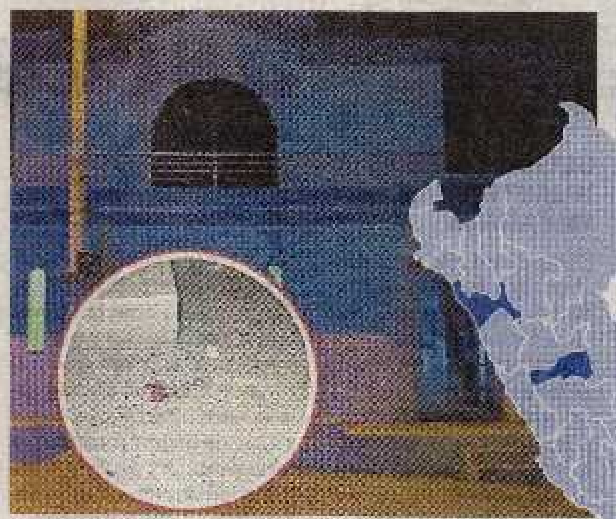
Un grupo delincuentes llegó hasta la casa del alcalde de la Municipalidad Distrital de Guadalupito, Ciro Peña Medina, ubicada en la provincia de Virú, y detonó un cartucho de dinamita para amedrentarlo a fin de que pague un cupo extorsivo.

HECHOS. El ataque se registró a las 11:50 de la noche del último viernes, cuando dos hampones a bordo de una moto arrojaron el detonante que estalló y dejó daños materiales en la pared de la casa de la autoridad edil, en el sector Campo Nuevo.

"Es lamentable. Mi familia escuchó, pero pensaban que era una avellana. Ya en la mañana (sábado), la señora que cuida a mis niñas me dice que han reventado un cuete en la puerta. Al ver, encontré el artefacto", dijo Ciro Peña. El burgomaestre indicó que no ha recibido llamadas ni mensajes extorsivos.

ojo al dato

El alcalde asentó la denuncia en la comisaría de Guadalupito y espera que los policías capturen a los atacantes.



■ Explosivo dejó daños materiales en pared.

PASCO

NIÑO FALLECE AL DISPARARSE BALAZO CON ARMA DE SU PAPÁ

HUARIACA. Trágica muerte encontró un niño, al dispararse accidentalmente un balazo en la cabeza cuando manipulaba el arma de fuego de su padre, quien labora como vigilante en una entidad bancaria en el centro poblado de Acobamba, en el distrito de Huariaca. La Policía llegó a la zona junto con un representante del Ministerio Público.





ATRAPAN A HERMANOS. En el interior de un mercado de la avenida Bocanegra, en el límite entre el Callao y San Martín de Porres, la Policía chalaca capturó a los hermanos Edison (36) y Mercedes Pongo (34) por comercializar drogas, como pasta básica y clorhidrato de cocaína. El primero tiene antecedentes por el mismo delito. También se les halló una pistola, 50 municiones y tres cacerinas.

CÁMARA GRABÓ A PISTOLEROS

Salen de fiesta y desde moto los atacan a tiros

Desde una moto en movimiento, sujetos con pistolas dispararon contra Jackelyn Fernández Meza (36) y su pareja Juan Llallahui De la Cruz (42) cuando se desplazaban en mototaxi. Ellos, que habían salido de una "fiesta chicha", resultaron heridos de bala en el tórax y cadera, respectivamente. El ataque ocurrió a las 3:31 de la madrugada de ayer en la avenida Circunvalación, cerca del cerro El Pino, en La Victoria. En las imágenes de una cámara de videovigilancia se ve que los atacantes dispararon desde atrás y luego por un costado. El chofer y otra mujer, amiga de los heridos, se lanzaron del vehículo y se salvaron.



▪ El ataque sería por un ajuste de cuentas contra el varón.

AL GRANO



ULTRAJA A SU HIJASTRA Y LA EMBARAZA

Durante un año y más, el obrero Aurelio Contu Guisado (50) abusó sexualmente de su hijastra que ahora tiene 14 años y siete meses de embarazo. Lo hacía cuando la madre se iba a trabajar. La Policía lo capturó en su casa del Cercado de Lima.

CONFESÓ HABER AYUDADO EN RAPTO DE JACKELINE SALAZAR

Primo dio soplo a secuestradores

↗ REDACCIÓN OJO
redacción@prensmart.pe

Jesús Abraham Victorio Vallejos (24), "Lito" o "Gordo Lito", primo de Jackeline Salazar Flores (32), confesó ante la Policía haber participado en el secuestro de la joven que duró once días y en el cual solo la alimentaron con kekes y agua, le hicieron cortes y la torturaron echándole agua fría con espuma cuando solo vestía un short y un top.

"Él ha aceptado que fue quien proporcionó la información para seleccionar a la víctima", informó el director de la Dirincri, general PNP, Marco Conde.

Jesús Abraham es hijo del también detenido Jesús Santos Victorio Acuña (55), dueño de la funeraria "San Martín" y tío político de Jackeline Salazar.

Según el Ministerio Público, "Lito" utilizó el celular de dicho negocio para realizar llamadas extorsivas el 15 de mayo. Dos días después, el chip fue insertado en un equipo telefónico de donde también se comunicaron los plagiarios.



▪ Usó el celular que está a nombre de la empresa de su padre.

ojo al dato

Todos los detenidos han hecho llamadas extorsivas a la familia de la empresaria para exigir los 2 millones de soles de rescate.

▪ JACKELINE SALAZAR EMPRESARIA

Según las pesquisas, el joven entregó datos íntimos de su prima que permitieron a Erick Moreno Hernández (33), "El Monstruo" y su banda, "Los Federales" perpetrar el rapto cuando se encontraba en los exteriores de uno de sus gimnasios, en Los Olivos.

EN MANOS DE FISCAL. Jesús Abrahan fue conducido ayer al Ministerio Público de Lima Norte. También su padre Jesús Santos, quien negó haber participado en el rapto pues aquel día, 13 de mayo, él estaba en provincias. "Al enterarme vine a Lima para ayudar a mi cuñado", señaló en su defensa.

A la misma sede fiscal fueron llevados Carol López Sánchez (28), "Carito" o "La China", expareja de "El Monstruo"; Jhonatan Manay Ortiz (28), "Manay", pareja actual de "Carito"; Felícita Ortiz (54), "Morena"; y Mireya Horna (28), "Gata".



▪ Don Jesús Santos, padre de "Lito", afirma que es inocente.

SERÁ PRIMERA MUJER EN JEFATURA DEL ESTADO

Mexicanos eligieron a presidenta

MÉXICO

↗ AGENCIAS OJO
redaccion@prensmart.pe

La candidata presidencial oficialista Sigamos Haciendo Historia (Morena, PT y PVEM), Claudia Sheinbaum (61), sería nueva presidenta de México, cargo que debe asumirse el 1 de octubre para suceder al actual mandatario, Andrés Manuel López Obrador.

Al cierre de esta edición, según proyecciones, la socialdemócrata Claudia Sheinbaum se impuso a Xóchitl Gálvez (61), de la derechista Fuerza y Corazón por México (PAN, PRI y PRD), y será la primera mujer que asuma la Presidencia en México.

Tercero quedó Jorge Álvarez (35), de Movimiento Ciudadano, quien tras sufragar lamentó que el proceso electoral ha sido "inequitativo" y violento.

Ayer dos personas murieron baleadas en centros de sufragio del estado mexicano de Puebla (centro), donde robaron cédulas.

Horas antes del inicio de la jornada electoral, Israel Delgado (35), aspirante a síndico (contralor) de la localidad de Cuitzeo, en el estado de Michoacán (oeste), murió acribillado. Treinta y siete candidatos han sido asesinados en la campaña.

PERÚ. El internacionalista Ramiro Escobar consideró que de ser Sheinbaum presidenta traerá "otro discurso y otro talante" con Perú, y se esperará mejores relaciones que hoy son con encargados de negocios.

ojo al dato

Además de presidente, diputados y gobernadores se eligió autoridades locales en alcaldías y sindicaturas, entre otros cargos.

STORMY PIDE A TRUMP PRESO Y QUE LE PEGUEN

REINO UNIDO



LONDRES. Tras señalar que nunca podrá escapar a las amenazas de muerte de los partidarios de Donald Trump, la exactriz de cine para adultos Stormy Daniels pidió que se condena a prisión al expresidente de Estados Unidos culpable de fraude contable para sobornarla y ocultar que tuvieron relaciones íntimas. También debe ser sentenciado a ser "un saco de boxeo en un refugio para mujeres", dijo al diario británico Daily Mirror.

GRECIA

OCULTAN COCAÍNA ENTRE CALAMARES Y CAMARONES

➡Dentro de un cargamento de calamares y camarones congelados, en 13 contenedores, la Policía incautó en el puerto de Pirateus docenas de bolsas de plástico con 109 kilos de cocaína de alta pureza procedentes de Perú. El cargamento que evadió a los controles antidrogas del Perú tenía como destino final Croacia. Se detuvo a dos griegos y dos albaneses, pero a ningún peruano.

¿SABÍAS QUE... LOS FLAMENCOS DOBLAN LAS PIERNAS POR EL TOBILLO?

SÍ, LOS FLAMENCOS DOBLAN LAS PIERNAS POR EL TOBILLO, NO POR LA RODILLA. ¡QUÉ ANIMALES MÁS CURIOSOS!

FOTOLOCA

PERÚ

LARGO PEREGRINAJE POR UN MILAGRO

➡La fe, la devoción y la tradición son incomparables en el peregrinaje al Señor de Qoyllorritti, ubicado al pie del nevado del Colquepunku, distrito de Ocongate, provincia cusqueña de Quispicanchi. Así se vivió esta semana cuando miles de fieles hicieron una interminable fila para venerar a la sagrada imagen y pedir un milagro, a 5000 metros de altitud. Luego, todos participaron de las misas, las procesiones y el encuentro con el Apu Kolkepunku.

ASÍ FUE

ESTADOS UNIDOS



MUJER ROBA 14 MIL DÓLARES EN CALZONES

➡Leticia Martínez Pérez, de 24 años, ha sido arrestada por la Policía de Glendale, Arizona, acusada de robar ropa interior valorada en más de 14 mil dólares de una exclusiva tienda de Victoria's Secret. La mujer, apodada la "Ladrona de tangas", admitió que vendía la ropa interior robada. Con sus "ganancias" financiaba su consumo de drogas o pagaba una noche de hotel.

GUÍA EDICTOS

CITACIÓN
Holding Médicos S.A.

Se cita a todos los accionistas de Holding Médicos S. A. a la:

JUNTA DE ACCIONISTAS

Que se celebrará:

DÍA	:	13 de junio 2024
HORA	:	5:45 pm. (Hora exacta)
LUGAR	:	Av. Javier Prado Este 1010 – San Isidro Auditorio Principal (Piso 9 – Torre B)

Para tratar la siguiente Agenda:

1. Aprobación de Memoria Anual y estados financieros al 31 de diciembre 2023.
2. Resolver sobre la aplicación de utilidades y adelanto de dividendos 2024.
3. Resumen de instalación nuevo Directorio mayo 2024 ACRP y funcionamiento de la empresa.
4. Puntos importantes del Convenio de Accionistas HMSA -IDCQ CRP.
5. Plan de acción de los siguientes meses.

Posterior a la junta cóctel de confraternidad. 7 pm aproximado.

En caso de no realizarse la Junta en la fecha indicada, se convoca a los accionistas en segunda citación para tratar la misma agenda, el día 20 de junio de 2024, en el mismo lugar y a horas 5:45 PM.

EL DIRECTORIO

EMIRATOS ÁRABES UNIDOS

FRACASA PROYECTO DE ISLAS ARTIFICIALES

➡El complejo de islas artificiales "El Mundo" acaba de ser declarado como el "megaproyecto más inservible del planeta". Se trata de un archipiélago de casi 300 islas que recreaban la forma de los siete continentes. El plan fue lanzado por el poderoso jeque Mohamed bin Rashid Al Maktum en 2003 y demandó una inversión de 12 mil millones de dólares. Las islas, 21 años después, están desiertas. Para colmo existe el Premio Mundial del Agua Mohamed bin Rashid Al Maktum, dotado con un millón de dólares, en honor al jeque que tiene seis esposas y 30 hijos.

La app recomendada




PagaPe

Esta app fue diseñada para facilitar el uso de smartphones tanto a adultos mayores como a personas con dificultades de visión. Su interfaz es amigable con menús simples, colores llamativos y tamaño de letra adecuado.

Qué ver en el streaming



Golden Kamuy

La adaptación de manga se centra en la vida de Saichi Sugimoto, un veterano de la guerra ruso-japonesa, apodado 'Sugimoto el Inmortal'. Tras la guerra, Sugimoto se embarca la búsqueda de un tesoro de oro ainu, supuestamente oculto y cuyo mapa está fragmentado y tatuado en las espaldas de convictos fugados.

MÍRALA EN NETFLIX

Esto fue viral

Diferencias de estudiar Medicina en San Marcos y en una universidad privada

El estudiante de la Universidad San Marcos, José Patiño, llamó la atención de los usuarios al revelar las diferencias en el trato de los docentes de universidades estatales y particulares. "Muchos profesores consideran que San Marcos es un cachuelo", dijo. Debido a ello, algunos pedagogos pueden mostrar desinterés, mientras que en las universidades privadas hay una mayor supervisión y compromiso.

RECONOCIDA POR SUS ARRIESGADAS CRÓNICAS QUE LE DAN VOZ A QUIENES NO SON ESCUCHADOS

Katty Villalobos, la reportera con calle



76 MIL suscriptores acumula su canal de YouTube "Katty con Kalle". Y más de 500 mil seguidores en su cuenta de TikTok.

MASSIEL CARDOZA
massiel.cardoza@prensmart.pe

Con micrófono en mano, Katty Villalobos ha cubierto todo tipo de noticias. Desde policiales, temas sociales, noticias insólitas y, actualmente, operativos que dejan al descubierto las condiciones críticas de salubridad en las que trabajan diversos restaurantes de la capital. Para la mujer de prensa no hay límites. A través de su canal en Youtube, Katty con Kalle, esta aguerrida reportera ha captado la atención de miles de usuarios que se han vuelto sus hinchas debido al compromiso con el que expone cada problemática.

Diario **OJO** conversó con la experimentada comunicadora sobre sus inicios y del periodismo en la era de las redes sociales.

¿Qué te impulsó a migrar a las redes sociales?

Yo decidí alejarme de la televisión para emprender mi propio proyecto. Como siempre hice reportajes en calle, todos me decían "tú eres Katty con calle", así que decidí meterme en las redes sociales. Inicialmente cubría malas prácticas, confrontaba a los que orinaban en la calle, a los que se estacionaban en el lugar de personas con discapacidad, buscaba un poco el civismo.

¿Cuándo decides empezar a realizar operativos en restaurantes?

Entramos al tema de las cocinas porque me di cuenta que mucha gente hacía contenido gastronómico promocional y yo iba a esos restaurantes por las recomendaciones, pero veía que eran sucios. Entonces, llevé el contenido por ese lado. Y lo que me ayudó a crecer fue que streamers peruanos se grabaran reaccionando a mis operativos e hicieran comentarios muy chéveres.

¿A qué desafíos se enfrenta una reportera de calle?

Te enfrentas a gente agresiva, a difamaciones, a insultos como "prensa basura" y dudan de tu honorabilidad, pero simplemente tienes que pensar que lo que esa gente dice no te define.

¿Qué características debe tener un buen reportero?

Debe tener olfato periodístico y no esperar a que lo manden a un lugar, debe indagar y darle un toque especial a su noticia. Ser apasionado. También necesita invertir en sus propios equipos, aprender a manejar cámara, saber editar su nota. Debe ser un pulpo en lo que es su profesión.

¿Qué satisfacciones te ha dado tu trabajo en redes sociales?

Me ha dado más satisfacciones que la televisión en menos de dos años. Siento que estoy cumpliendo más metas. Si te das cuenta, muchos chicos decidieron irse a redes porque en la televisión nunca se les dio una oportunidad y, a pesar que a mí sí me la dieron como reportera, nunca la tuve como conductora. Entonces, hice mi estudio.

¿Qué proyectos tienes a corto plazo?

Ahora "Katty con Kalle" pasará a ser "Katty con calle" TV y va a sostener varios programas. Uno de ellos es el de operativos, otro de hechos paranormales, un podcast de entrevistas y un programa de opiniones ácidas. La gente se cuida mucho de opinar, pero nosotros iremos a la yugular. Vamos hacer que la gente pueda hacer una catarsis en las líneas telefónicas de las cosas que le han pasado en el día, tendremos psicólogos. Va a ser un programa para redes, pero con calidad televisiva.



KATTY VILLALOBOS PERIODISTA

Ha trabajado en América Tv, Panamericana y, actualmente, tiene su secuencia "Katty con Kalle", todos los viernes, en el programa ATV noticias edición matinal. En 2023 fue nominada a los Premios Martín Fierro Latinos en la terna de "mejor estilo de conducción en tv y plataforma digitales".

El consejo tecnológico

Para elegir cuántos íconos quieres ver en tu pantalla, con ayuda de tu dedo haz una leve presión en la pantalla principal. Se abrirá una configuración de estilo y fondo. Accede a la que dice cuadrícula de Apps y selecciona la que más te gusta.

TECCIONARIO

Esa palabra que desconocías

Red flag

Este término, que significa banderas rojas, en español, es relacionado con una señal de advertencia de un escenario peligroso, pero en redes sociales se usa para evidenciar comportamientos tóxicos de una persona.



El doctor José Luis Pérez- Albela está de vuelta por Panamericana con el programa Bien de Salud, todos los sábados de 8:30 a.m. a 9 a.m.

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL BIENESTAR DE LA FAMILIA

936098953
2818677

ojo

3 PROMUEVE LA SALUD CARDIOVASCULAR

El consumo regular de tofu puede ayudar a reducir los niveles de colesterol LDL (colesterol "malo") y aumentar los niveles de colesterol HDL (colesterol "bueno"). Un metaanálisis de 11 estudios publicado en The American Journal of Clinical Nutrition concluyó que el consumo de proteínas de soja está asociado con una reducción significativa en los niveles de colesterol LDL, lo cual es beneficioso para la salud cardiovascular.



BENEFICIOS

1 RICO EN NUTRIENTES ESENCIALES

El tofu es una fuente excelente de proteínas de alta calidad, lo que lo convierte en una opción ideal para vegetarianos y veganos. Además de las proteínas, el tofu contiene importantes vitaminas y minerales, incluyendo:

Calcio. Esencial para la salud ósea.

Hierro. Crucial para la formación de glóbulos rojos.

Magnesio. Importante para la función muscular y nerviosa.

Selenio. Antioxidante que ayuda a prevenir el daño celular.

2 MEJORA EL CONTROL DEL AZÚCAR EN LA SANGRE

Un estudio del Departamento de Medicina Familiar del Hospital de la Universidad Nacional de Taiwán mostró que tomar 100 miligramos de isoflavonas de soja diariamente, en ayunas, disminuyó los niveles de azúcar en sangre en un 15 % después de seis meses. Las isoflavonas del tofu también pueden reducir los niveles de insulina, mejorando el control general del azúcar en la sangre.

4 BENEFICIOS PARA LA SALUD ÓSEA

Además de ser una excelente fuente de calcio, el tofu contiene isoflavonas que pueden mejorar la densidad mineral ósea. Una revisión realizada en California analizó datos de 15 estudios y concluyó que un mayor consumo de isoflavonas se asocia con una mayor densidad mineral ósea, especialmente en mujeres postmenopáusicas.

5 PROPIEDADES ANTICANCERÍGENAS

Las isoflavonas de soja presentes en el tofu han sido estudiadas por sus posibles propiedades anticancerígenas. Un estudio publicado en el Journal of the National Cancer Institute encontró que las mujeres que consumen altas cantidades de soja tienen un menor riesgo de desarrollar cáncer de mama. Aunque se necesita más investigación, estos resultados son prometedores.

6 AYUDA EN LA PÉRDIDA DE PESO

El tofu es bajo en calorías, pero alto en proteínas, lo que lo convierte en un alimento ideal para quienes buscan perder peso. Las proteínas del tofu pueden ayudar a aumentar la saciedad, reduciendo así la ingesta calórica general. Un estudio publicado en Obesity Reviews sugirió que las dietas ricas en proteínas de soja pueden ser efectivas para la pérdida de peso y su control.

Director: Iván Slocovich / Editoras: Silvia Quispe y Massiel Cardoza



MEJORA EL CONTROL DE AZÚCAR EN LA SANGRE Y AYUDA A REDUCIR LOS NIVELES DE COLESTEROL

OFU PARA UNA UENA ALUD

LÁMINA 8

s un coagulado de leche de soja y a
concentrado, debido a que en su
ión se elimina el suero resultante.
so de fabricación es relativamente
la forma en que se hace el queso a
la leche.

¿SABÍA QUÉ?

La fabricación del tofu se registró por primera vez durante la dinastía Han (entre 206 a.C. y 220 d.C.) hace unos 2000 años. Algunos dicen que fue descubierto por un cocinero chino que accidentalmente cuajó la leche de soja al agregarle alga marina nigari.

Tomó cientos de años antes de que Japón se uniera a la producción y acuñara el término "tofu". La introducción del tofu a Japón se atribuye comúnmente a monjes budistas, quienes lo adoptaron como una fuente importante de proteínas en su dieta vegetariana.

El tofu no llegó a Estados Unidos hasta 1765; sin embargo, los productos de soja comenzaron a generalizarse durante la Segunda Guerra Mundial.

DE A
7 EL SALUDABLE GERMEN DE TRIGO 31 MAY
8 TOFU PARA UNA BUENA SALUD 3 JUN
9 EL PODER NUTRICIONAL DEL LIMÓN 7 JUN
10 ALIMENTOS PARA UNOS OJOS SANOS 10 JUN

Redactor: Diana Aguirre Infografía: Iván Ciro Palomino Fotos: AFP, Andina, GEC



FINANZAS INTELIGENTES

PRÉSTAMOS CONFIABLES

1 RUC Y LICENCIA Verifique la legitimidad de la institución financiera en la que hará el préstamo.

2 HISTORIAL Rastree posibles quejas y denuncias sobre la empresa de otros usuarios.

3 DESCONFÍE No pague cobros adelantados y evite descargar aplicaciones desconocidas.

#APUÉSTALEALPERÚ

CONSEJOS PARA MANEJAR SU DINERO SEGÚN SU PERFIL

Finanzas según tu estilo de vida

REDACCIÓN OJO

Saber manejar las finanzas personales es una habilidad esencial que acompaña cada momento de nuestra vida. Ya sea un joven profesional, un padre de familia, un emprendedor o un jubilado, diario **OJO** le presenta en esta nota algunos consejos para administrar el dinero de manera efectiva, según sus necesidades.

MINIMALISTA. Este grupo opta por una vida enfocada en la simplicidad, evitando consumos excesivos. Intente crear un presupuesto limitando gastos a lo esencial. Asimismo, adopte el hábito de invertir en artículos duraderos y de alta calidad que le eviten gastar más a futuro.

VIDA FAMILIAR. Si tiene responsabilidades familiares, lo principal es estar protegido. Genere un fondo de emergencia sólido con ahorros suficientes para los imprevistos. Considere abrir cuentas de ahorro para la educación de sus hijos.

JUBILADOS. Centre su gestión financiera en mantener estabilidad y seguridad. Revise su plan de pensiones y ajuste su estrategia de inversión para no correr riesgos. Ajuste su presupuesto para vivir dentro de sus posibilidades, pues es vital para que sus ahorros duren toda su jubilación y no sufra preocupaciones.

66 % de la población a nivel nacional ahorra de alguna manera, según encuesta de la SBS.

1

EMPRENDEDORES. Evite depender de una sola fuente de ingresos. Diversifique sus actividades para asegurar el flujo de dinero. Mantenga un registro de todos los gastos operativos relacionados a su negocio y reserve algo de dinero para el pago de impuestos.

2





AHORRE REGULARMENTE. Establezca una rutina mensual de ahorro, incluso si solo es una pequeña cantidad. Con el pasar del tiempo ese dinero puede sumar significativamente en su cuenta bancaria. Además, crear este hábito desde un comienzo le beneficiará a largo plazo y evitará problemas.

3

EVITE DEUDAS INNECESARIAS. Independientemente del estilo de vida que lleve, hacer mal uso de las tarjetas de crédito y acumular deudas puede afectar su estabilidad financiera en gran medida. Sea cuidadoso con los gastos compulsivos o significativos, tenga en consideración su capacidad de endeudamiento.

DATOS IMPERDIBLES

1 Salario pretendido en declive

En lo que va del 2024, se ha registrado una disminución acumulada del 1.31% en el salario requerido, según el Index del Mercado Laboral de Bumeran. Esto refleja un descontento de parte de la fuerza laboral peruana.

2 Mercado laboral

De acuerdo al reporte de ManpowerGroup, el 81 % de peruanos tiene dificultades para encontrar trabajo. Por ello, es importante desarollar habilidades digitales, ser adaptable y asertivo.

3 IA para atender clientes

Actualmente se está popularizando el uso de IA en el mundo empresarial. Konecta Perú sugiere utilizar la tecnología para automatizar interacciones, organizar su base de datos y gestionar información.

TÍO BILLEGAS

¿QUÉ NOS ESPERA ASÍ?

¡Sobrino! Hay un tema que viene pasando caleta y resulta un escándalo. Por si no estuviéramos lo suficientemente mal, los resultados de la encuesta de logros de aprendizaje muestran que mis sobrinitos van de mal en peor.

Si en 2019 el 34 % de los niños de 4to de primaria alcanzaban resultados satisfactorios en matemáticas, en 2023 esto se redujo a 22 %. Además, las diferencias entre regiones son alarmantes. Mientras en la región con mejores resultados (Tacna), la mitad de los chicos pasa en matemáticas, en Loreto hablamos solo del 4%. ¿Qué les espera a esos chicos cuando tengan que chambear?

¿Por qué aprenden tan poco? Menos de 1 de cada 3 colegios públicos accede a agua, electricidad y saneamiento. Además, muchos profesores están poco capacitados y, en algunos casos, muestran poco interés en el aprendizaje de sus alumnos, según sus directores. Además está la dificultad de los chicos para concentrarse. ¡Y cómo no va a ser con el aumento de la anemia y de la pobreza! Necesitamos hablar más de esto y ver acciones ya.

"EN 2019 EL 34 % DE LOS NIÑOS DE 4TO DE PRIMARIA ALCANZABAN RESULTADOS SATISFACTORIOS EN MATEMÁTICAS, EN 2023 ESTO SE REDUJO A 22 %.

Para dudas o propuestas de temas escríbeme a tio@billegas.pe

Lee todas mis columnas en https://billegas.pe/

MÁS QUE LECTORES, TIENE HINCHAS

EL BOCÓN

ojo

CAPITÁN — DEL — BARCO

PAOLO GUERRERO ACELERA SU RECUPERACIÓN PARA LLEGAR A PUNTO A LA COPA AMÉRICA Y PELEARLE EL PUESTO A GIANLUCA LAPADULA EN EL ATAQUE NACIONAL

"DEPREDADOR" SE EXIGE EN LA VIDENA

MOTIVACIÓN 'BICOLOR'. Si bien no pudo demostrar toda su calidad en la Copa Sudamericana, Paolo Guerrero quiere cobrarse la revancha en un par de semanas cuando se de inicio a la Copa América de Estados Unidos. El delantero de la César Vallejo trabaja contra el reloj para ponerse a punto y poder disputar por sexta vez el certamen continental. Guerrero, quien sufrió un desgarro muscular hace un mes, realiza labores de gimnasio y aguarda pronto entrenar a la par de sus compañeros. El "Depredador", que acumula 14 goles en Copa América (25 partidos), desea pelearle el puesto a Gianluca Lapadula o, por qué no, ser el acompañante del "Bambino" en el ataque nacional. De otro lado, ayer llegó el marcador Oliver Sonne y también el lateral Luis Advíncula. Por su parte, Bryan Reyna realizó labores de gimnasio y desde hoy el entrenador Jorge Fossati empezará a ensayar el once para jugar ante Paraguay el viernes en un amistoso.

LA FIESTA DEL CAMPEÓN

Real Madrid celebró por todo lo alto su nueva Champions League



RESTREPO FIRME EN ALIANZA

Entrenador recibió el respaldo y seguirá para el Clausura

FIRMADOS

"Esperamos llegar lejos y jugar otra final de Copa América. El torneo siempre es importante y un termómetro"

CARLOS ZAMBRANO
Defensa de Perú

"Seguiremos todos juntos luchando, compitiendo, ganando, soñando. Con vosotros y para vosotros. Estas noches son lindas"

CARLO ANCELOTTI
Técnico del Real Madrid

"Mis agentes se reunirán pronto con el club. Yo estoy tranquilo, veremos qué pasa. Ahora pienso en jugar con Uruguay"

RONALD ARAUJO
Defensa del FC Barcelona

"Somos los Reyes de Europa, del mundo, del universo. Es un orgullo ser el capitán y ojalá sigamos haciendo historia"



NACHO
Defensa del Real Madrid

REAL MADRID PASEÓ SU NUEVA CHAMPIONS LEAGUE

EL BUS DE LA ALEGRÍA

REDACCIÓN EL BOCÓN
redacción@prensmart.pe

De pronto, un bus pintado de blanco y descapotable se convirtió en el foco de toda España. Allí iba el plantel del Real Madrid que tuvo una fiesta inolvidable tras levantar su 15° Champions League tras ganarle 2-0 a Borussia Dortmund en el estadio de Wembley, en Londres.

Los jugadores merengues congregaron a más de 450 mil personas en las calles de la capital española y estuvieron cerca de alcanzar el récord de medio millón de fanáticos que celebraron la 'séptima' en 1998. "¡Ahora ganamos mucho, así que tenemos que hacerla muchas veces!", bromeó el volante francés Eduardo Camavinga.

Por su parte, el entrenador Carlo Ancelotti cumplió con la tradición y encendió un puro, tal como lo hace luego de cada trofeo que levanta el equipo. A su turno, los hinchas le gritaron a Toni Kroos que se quede y emocionaron hasta las lágrimas al jugador alemán, quien reveló que su camiseta "8" la llevará Federico Valverde la próxima temporada. Otro que se llevó los aplausos fue el extremo Vinicius Jr para quien la afición y sus compañeros pidieron el "Balón de Oro". El bus del Real Madrid se abrió paso hasta Cibeles donde ya habían más de 300 mil personas rodeando todos los accesos al mítico lugar.

Allí, el capitán Nacho subió hasta la estatua de la diosa, le dio un beso y le puso la bufanda del club. Tras ello, el recorrido continuó en la sede de la Comunidad de Madrid y el Ayuntamiento, y finalizó en el estadio Santiago Bernabéu. En ese lugar los jugadores fueron saliendo uno a uno, los hinchas corearon sus nombres y todo entonaron el 'Himno de la Décima' y los fuegos artificiales iluminaron la noche como tantas veces.



■ El plantel merengue festejó con sus hinchas en la ciudad.

ojo al dato

El delantero Rodrygo besó el escudo del Real Madrid y habría descartado irse en julio al Manchester City de "Pep" Guardiola

13 TEMPORADAS

Sumará Luka Modrid en el Real Madrid con el que renovará contrato hasta 2025

TURQUÍA

MOURINHO EN NUEVA AVENTURA





Reto nuevo. Luego de ser campeón en Portugal, Inglaterra, España e Italia, José Mourinho se convirtió en nuevo entrenador del Fenerbahçe de Turquía. El luso fue ovacionado en el estadio Sükrü Saracoglu colmado de hinchas que cantaron por el técnico. "Desde hoy, que me pongo esta camiseta, sus sueños son mis sueños", dijo Mourinho, quien firmó hasta 2027 y cobrará 13 millones de euros al año. Fenerbahçe no gana la liga turca desde el 2014.

LA COLUMNA DE ELBOCÓN

POR: "LA JETITA"

SE VIENE UNA COPA AMÉRICA CON VARIOS RECICLADOS E INVITADOS

Hola, holaa, holaaa, holaaaaa, aquí llegué con todas las noticias que nadie tiene del deporte rey y arracamos rapidito porque el frío nos está pegando. Nos vamos a la Videna en la que veo puro reciclado o invitado para la Copa América donde podemos recibir un cachetazo. La "Culebra" Carrillo estaba casi desaparecido en la Bicolor y regresó, aunque mucho interés no tiene por jugar. Lo otro es ver a "Aladino" Cueva que más parece un exfutbolista que alguien con ritmo. El "chato" podría dedicarse a hacer podcast como su amigo la "Foquita", pero el "Nono" lo llama porque en todo el país no hay otro volante creativo. Peña ya es influencer y también integra la lista, mientras el chibolo Cabellos de Alianza se juega un partidazo en el "Maracaná" y ni siquiera lo miran. ¡ASÍ ESSSSS!

Oliver Sonne está en el "bobo" de la gente y es puro posteo romántico con su novia, pero tendrá que empezar a "chambear" si es que quiere figurar. Andy Polo y Luis Advíncula le sacan ventaja por la derecha y en izquierda el "rubio" se pierde porque no es su lado.



Cuidado que el "Nono" no lo vuelve a llamar luego de la Copa América y se acaba tanta sonrisa. El que es bueno tiene que saber jugar por ambos costados, sino pregúntenle a "Ñol" Solano o Jorge Soto, que se batían donde los ponían. ¡AYAYAYYY!

Me dio gusto ver al chibolo Juan Pablo Goicochea debutar con la camiseta de Platense a los 19 años. Entró en un partido caliente contra Boca Juniors y no arrugó. Pensar que en Alianza Lima solo le dieron 25 minutos en dos años y ahora sufren con De Santis. En Matute no cuidan sus divisiones menores y los chiquillos prefieren arrancarse. Regalan la plata a desconocidos. ¡CHESSI!

Y así cerramos, "pipol". Tómense un cafecito que este frío nos tiene bronca. ¡CHAUUUUU!


▪ El uruguayo tuvo 12 vallas invictas en el Apertura.

PORTERO BRITOS RENOVARÁ CONTRATO

Guantes bien puestos en Universitario

Candado cerrado. Luego de varios años con José Carvallo, Universitario acertó con el fichaje esta temporada del portero uruguayo Sebastián Britos y en las oficinas del club no quieren perder al "1". Se supo que ya empezaron las conversaciones con los representantes del "charrúa" para extender su contrato que culmina en diciembre. El portero de 36 años se siente cómodo en la "U" y renovaría una temporada más con opción a otra. Britos fue titular en los 17 partidos del torneo Apertura, donde logró 12 vallas invictas y en los 6 encuentros por Copa Libertadores. El central Aldo Corzo también se quedaría una temporada más luego de su buen Apertura.

ALIANZA LIMA RATIFICA AL DT COLOMBIANO

Restrepo se queda en Alianza Lima

REDACCIÓN EL BOCÓN
redaccion@prensmart.pe

Un cafecito frena el frío y cae bien el resto del año. Eso piensan en Alianza Lima donde se decidió darle el respaldo al entrenador colombiano Alejandro Restrepo. El "cafetero" y su comando técnico fueron ratificados y guiarán al plantel para ganar el Clausura.

Luego de una reunión entre la administración, la dirección deportiva y el mismo Restrepo, se llegó a la decisión de mantener al estratega. El último buen partido contra Fluminense y el hecho que Alianza no haya perdido como local en la Copa Libertadores pesaron mucho a la hora de levantar el pulgar. Además, le reconocieron al técnico sus correctos planteamientos y la buena relación que tiene con sus dirigidos. Eso sí, al colombiano le dejaron en claro que la evaluación será constante y que es una obligación pelear el título nacional a fin de año y entrar en fase de grupos de la próxima Libertadores.


▪ Alejandro Restrepo ganó 11 partidos de 23 en Alianza.

Alejandro Restrepo estuvo de acuerdo y el equipo volverá al trabajo el 13 junio con exámenes médicos y una mini pretemporada que incluirá algunos amistosos.

ojo al dato

El uruguayo Fabián Coito es uno de los candidatos a ser el técnico de Sporting Cristal en reemplazo de Enderson Moreira.

REFUERZOS. En Matute también siguen a la búsqueda de jugadores que refuercen el equipo y la prioridad es un arquero nacional. Con la chance caída de Alejandro Duarte, ahora las miradas se posarían en Diego Enríquez, también de Cristal. Además, se pretende a un volante y un atacante para el Clausura.



ESTRENA TEMA. La banda peruana de punk, Obtuvador, acaba de estrenar su videoclip "Descontrol", que ya se encuentra disponible en todas las plataformas digitales. A través de su música expresa su posición sobre situaciones que aquejan a nuestra sociedad.



Zárate dice que Tarazona es una mujer madura.

ESPERA QUE NO "CAIGA" CON DOMÍNGUEZ

Milena da consejito a Karla Tarazona

Milena Zárate aconsejó a Karla Tarazona que no vuelva a cometer el mismo error de involucrarse sentimentalmente con Christian Domínguez. "Karla es una mujer madura, pero en la vida no somos perfectos. Cometemos muchos errores y eso es lo que nos hace crecer. Si Karla no aprendió de ese error y vuelve a caer en lo mismo, ¡qué te podría decir!... Christian es buena gente y trabajador, pero las personas que tienen ese tipo de comportamiento (ser infiel) no cambian", manifestó la colombiana. Asimismo, Zárate cree que Tarazona y Domínguez solo llevan una buena relación de padres, pero que no han regresado como pareja. (Lady Gamarra)



Karla no ha regresado con cumbiambero, pero hay rumores.

ZAPEROKO

Jhonny Peña feliz en su matrimonio



El líder de la orquesta Zaperoko, Jhonny Peña, marcó distancia de los escándalos de sus compañeros salseros y dijo que es feliz en su matrimonio.

"Estoy feliz en mi vida, en mi hogar. Lamento que algunos compañeros tengan algunos escándalos. Las tentaciones existen y como adulto hay que saber comportarse", indicó. (Eric Castillo)

"No busco marido ni saliente"

ROSSANA FERNÁNDEZ MALDONADO AFIRMA QUE ESTÁ TRANQUILA Y EMOCIONADA POR SHOW DE 'NUBELUZ'

ERIC CASTILLO

La actriz Rossana Fernández Maldonado contó que sigue soltera y haciendo su vida con mucha tranquilidad; pues no se encuentra desesperada por tener una pareja. Es más, aclara que no le gustan los "salientes" ni sale a discotecas a conocer gente.

"Estoy sola hace bastante tiempo, pero no estoy desesperada por buscar marido, por el contrario me encuentro muy tranquila, súper ocupada con el trabajo y mi familia, y seguro que la persona ideal llegará en algún momento", precisó Rossana.

¿Esperas que el destino te sorprenda?

Sí, no soy de las que está buscando, ni de estar saliendo, no es mi carácter, no voy de juerga todas las semanas para ver a quién conozco. Tampoco soy de salientes, soy más 'tranqui'. Además, estoy muy concentrada en mis cosas de mamá pues tengo dos niñas, soy la cabeza de mi hogar.

Por otro lado, dijo que se encuentra bastante emocionada con los ensayos del show de "Nubeluz, la despedida", donde rendirán homenaje a Mónica Santa María y Lucho Carrizales.

"Todos estamos con los preparativos, este show será una gran despedida. Tenemos el mismo espíritu, está intacto, parecemos los mismos chibolos de 15, 17 años, porque nos molestamos en los ensayos, nos matamos de risa", contó.

ojo al dato

Actriz se prepara para el show "Nubeluz, la despedida", que se desarrollará este 20 de julio en el Estadio de San Marcos.

Rossana cuenta que está sola y dedicada sus pequeñas.





Estas malas lenguas empiezan la semana cargaditas de 'chimi, chimi'... Cuentan que en ATV, **ELY YUTRONIC** ha decidido no darle 'carnecita' a **MAGALY MEDINA**, para que raje de ella, por eso no se pronunció sobre la supuesta 'pasada de copas' que tuvo en una de las ediciones del noticiero que conduce... **ANDREA ARANA** comentó en "Crónicas de impacto" que **CHRISTIAN DOMÍNGUEZ** está echando maicito para reconquistar a **KARLA TARAZONA** y espera que la conductora no dé su brazo a torcer... **LUCY BACIGALUPO** alzó vuelo a Iquitos donde permanecerá tres semanas por chamba... **LAURA SPOYA** fue presentada como la nueva conductora de "Al sexto día" como 'la fina que tiene esquina'... **HUGO GARCÍA** sufrió una caída durante una competencia de ciclismo de montaña, pero salió ileso... Nos vamos, no nos extrañen.



Karina Borrero dará consejos sobre maternidad

CUENTA QUE DEJÓ "ARRIBA MI GENTE" PARA DEDICARLE TIEMPO A SU PODCAST

CARLA CHEVEZ

La periodista Karina Borrero señaló que se alejó de "Arriba mi gente" porque en breve lanzará su podcast donde abordará temas sobre la maternidad que tanto le consultan en sus redes sociales.

"Volví a Latina, al canal, y lo digo con honestidad, donde mejor me han tratado. El clima laboral es muy bonito, ha sido una bendición para mí laborar aquí, pues estuve en "Arriba mi gente" y ahora estoy en "El gran chef, famosos", donde me divierto mucho", comentó.

Entonces, ¿por qué se dio tu salida de "Arriba mi gente"?

Porque estoy desarrollando un proyecto que lo tuve por mucho tiempo en stand by y porque esperé mucho para ser mamá, pues decidí serlo a los 40 años y entonces, trabajaba en las mañanas y por las tardes me dedicaba a mi hija, así que lo iba postergando.

¿Es un podcast?

Sí, es un podcast en donde hablaremos del tema de la maternidad, del trabajo, de las decisiones que las mujeres tomamos en la vida, porque en las redes sociales me preguntan si quedé embarazada al someterme a un tratamiento y otras interrogantes que se hacen muchas mujeres con eso de que 'se me pasa el tren para ser mamá', cosa que no es cierto, a nadie se le pasa nada. Son pensamientos que solo meten miedo a las mujeres, son ideas de hace cincuenta años, los tiempos cambiaron.

■ Pronto hará realidad este proyecto

ojo al dato

Karina reveló que Latina es el canal donde existe un buen clima laboral, donde mejor la han tratado y hoy está en "El gran chef, famosos".



AFIRMA QUE "SERÁ UNA BOMBA"

Laura Bozzo en documental

Laura Bozzo no sabe si volverá al Perú, pues tiene dos proyectos televisivos en México y a fin de año lanzará el documental sobre su vida.

"En este momento ando por España, vine para la boda de mi sobrina y no sé cuándo vaya a Lima, pues en México tengo dos proyectos y a fin de año sale mi documental que será una bomba", contó. (Carla Chevez)

OJO | LIMA
LUNES 3|06|2024
ojo

EL HORÓSCOPO



POR AMATISTA
996288415



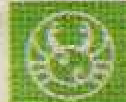
ARIES 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL
Se sentirá con mucha energía para iniciar cambios importantes en lo laboral y profesional. Continúa bajo una positiva influencia.



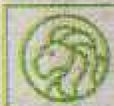
TAURO 21 DE ABRIL | 20 DE MAYO
Ante un problema serio en el trabajo, lo inteligente será ganar tiempo. En algunas horas la calma volverá y podrá tomar una mejor decisión.



GÉMINIS 21 DE MAYO | 20 DE JUNIO
Una persona conflictiva y de mal carácter puede complicarle las cosas en lo laboral. Debe ser astuto y mover todo a su favor.



CÁNCER 21 DE JUNIO | 20 DE JULIO
Es importante dejar de ser conformista. Debe tomar en consideración que su futuro profesional está en juego. Manos a la obra.



LEO 21 DE JULIO | 21 DE AGOSTO
Solo una buena actitud y su máxima concentración harán que sus asuntos laborales progresen satisfactoriamente. Suerte.



VIRGO 22 DE AGOSTO | 20 DE SEPTIEMBRE
Sea más razonable con la pareja. Es humano como usted y también, como en su caso, puede equivocarse. Cuide el balance de su presupuesto.



LIBRA 21 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE
Llegó el momento para delegar responsabilidades solamente a personas conocidas que tengan la capacidad de hacerlo bien.



ESCORPIO 23 DE OCTUBRE | 22 DE NOVIEMBRE
Desconfíe de personas que le ofrezcan conquistar el mundo con poco esfuerzo. Solo quieren llevarlo por el mal camino. Alerta con ello.



SAGITARIO 23 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE
Su buen carácter le ayudará a soltar la rigidez y los problemas que se puedan presentar, tanto en lo laboral como en lo personal.



CAPRICORNIO 21 DE DICIEMBRE | 19 DE ENERO
En el trabajo debe evitar discusiones innecesarias y mejor concentrarse en hacer que las cosas funcionen de manera correcta. Adelante.



ACUARIO 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO
Será una jornada muy activa en lo laboral, por ello la concentración debe ser total si quiere evitar cometer errores. Alerta con ello.



PISCIS 19 DE FEBRERO | 20 DE MARZO
Nadie puede interponerse en su área laboral. Si alguien lo hace es porque está siendo muy benevolente. Tenga cuidado o lo lamentará.



HOMBRE SOLTERO
Trabajador de 28 años desea conocer una chica provinciana de 19 a 28, sencilla y humilde para formar una familia.
974845018

MUJER MADURA
De 70 años, de buen corazón, desea conocer un caballero mayor de 75 con buen carácter para ser amigos.
961388768

CABALLERO AMABLE
Trabajador, respetuoso, cariñoso y de buenos sentimientos busca conocer una dama sincera para iniciar una relación seria.
victor.soltero72@gmail.com

SOLTERO LIMEÑO
De 52 años desea conocer una dama sin importar su edad para iniciar una relación seria y formal. No quiere aventuras.
antseg71@hotmail.com

MAGALY MORO
magalymoro@prensmart.pe



Todos creen que soy un picaflor

Nelson (40 años, Collique). Señora Magaly Moro, necesito su consejo con urgencia.

Déjeme decirle que soy hombre de una sola mujer. No he conocido más labios que los de mi esposa. Por supuesto, tuve enamoradas hace muchos años, cuando era soltero, pero desde que me casé he sido un hombre fiel. No obstante, mis compañeros de trabajo no me creen. Dudan de mi fidelidad y sabe ¿por qué? por mi forma de ser.

Pasa que soy un caballero muy risueño, muy alegre, muy bromista, muy amable y por estas características me dicen que soy un picaflor, un coqueto. Incluso me llaman "el Christian Domínguez de la empresa", por supuesto, en broma.

Esto, la verdad a mí me causaba gracia. Sin embargo, no sé cómo, estos rumores de que soy un coqueto han llegado a los oídos de mi esposa, por lo cual las cosas no están muy bien entre nosotros.

Hace unos días, cuando me despedía para ir a mi centro de labores, me dijo: "cuidado con estar de coqueto, con serme infiel".

Yo me quedé muy sorprendido por esas palabras. Además, la siento distante, molesta, irritable, fría, pero solo conmigo. Con nuestros hijos se comporta normal.

Estoy casi seguro que un mal compañero del trabajo la ha contactado para decirle estos chismes. La verdad no sé por qué han inventado que yo soy un Don Juan. No lo soy. Nadie me cree y ahora mi esposa pone en duda mi fidelidad. Acaso, doctora, ¿tengo que cambiar mi forma de ser para que crean que soy fiel?

ojo al consejo

Estimado Nelson, entiendo la situación. Tal vez, lo que deberías hacer es hablar con tus compañeros de trabajo y pedirles que paren con sus bromas, que tu única intención es ser cordial con todos. Considero que debes aclarar esta situación. Además, tal vez tus compañeras han malentendido tus actitudes, por lo que sería bueno que evalúes si debes moderarte un poco.

CONSEJO SENTIMENTAL



¿EL SEXO TIENE UN EFECTO ANTIESTRÉS?

Según el portal Enfemenino.com, el sexo disminuye el estrés y aumenta la autoestima. Asimismo, reduce la ansiedad y los hace sentir más felices. Todo esto ocurre porque la actividad sexual libera endorfina y serotonina.

CHANTAJE EMOCIONAL EN UNA RELACIÓN

Cuando una persona practica el chantaje emocional, suele reclamar constantemente la atención de su pareja y hace que la otra persona se sienta mal por sus progresos. Además, quiere ganar las discusiones a través de la victimización.

LOS SIGNOS MÁS DIFÍCILES EN EL AMOR

Estudio de los astros detalla que los signos con los que tener una relación es complicado por su forma de ser son Cáncer, Virgo y Aries porque suelen ser muy tóxicos, agresivos, autoritarios y rencorosos.





¿QUÉ SIGNIFICA?

SUSPICAZ
Propenso a concebir sospechas o a tener desconfianza.
SINÓNIMOS: desconfiado, reticente, malpensado.
ANTÓNIMOS: confiado.

OJO CON EL SUDOKU

INSTRUCCIONES: LOS NÚMEROS QUE VAN EN CADA CUADRANTE (DEL 1 AL 9) NO DEBEN REPETIRSE EN NINGUNA DE LAS OTRAS CAJAS.

N°5404

	6	9		5			7	
		8		1		5		
		5			9		2	
	5							2
8		7						6
	9	6		4		7		5
	7	1				8		
9	3	2		7	1			4
				9	5		1	7

SOLUCIÓN ANTERIOR - N° 5403

1	2	7	5	9	8	4	6	3
8	3	5	4	2	6	7	9	1
6	9	4	3	7	1	8	2	5
5	4	3	6	1	2	9	8	7
9	1	2	8	3	7	5	4	6
7	6	8	9	5	4	3	1	2
2	8	1	7	4	5	6	3	9
4	7	9	1	6	3	2	5	8
3	5	6	2	8	9	1	7	4

PUPILETRAS

```
Z I J V P Q F G U E R R E R O Y S U E Z Y M N Y
B C D B T I J V X D O N I U Q A B D S H M F L W
E O X S O M A R Z S S T U T A T O D X B S U A O
I R Z L Z L A O N K N X W R P S Z M L R O N P J
N Z Q F O O H L U A M E E U A F O A G K H E A U
T O F L U Y F L J T D L L S G L H N M M R L D A
G A A J G O H A C E A G E L B A U M N B R M U R
L A P H N L R V U V T R C C A T N C R E R D L A
S O G I N A F R A F O I U A O C G Y N J G A A J
S R X V A N Z A C L O X Ñ D C F A S E I B D N S
U M H U J M Q C F P M E T A U P L E J R V N J O
Z E R A C C U S F N P A V U A K L U X V D D Y P
E Ñ P M H K C W P W B E P Y R J E C K M Z I A S
P O L L I R R A C Q U W Z H T M S S Z Q W A W J
O V D I P W R E W C E G N P D S E A N U T O Y H
L Y K W D O V B E E G Y C A R T A G E N A H D N
```

CLAVES DEL DÍA

TEMA: FUTBOLISTAS DE LA SELECCIÓN

LAPADULA
GUERRERO
CUEVA
GALLESE
FARFÁN
ORMEÑO
ADVÍNCULA
CARRILLO
TAPIA
FLORES
LÓPEZ
ASCUES
TRAUCO
VALERA
REYNA
ZAMBRANO
SUCCAR
YOTÚN
AQUINO
PEÑA
CALLENS
LOYOLA
CARVALLO
ARAUJO
RAMOS
CARTAGENA
CORZO
SONNE

SOLUCIÓN PUPILETRAS

SOLUCIÓN ANTERIOR



ojo
Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay
www.ojo.pe
Publicación de Prensmart S.A.C.

prenSmart
Contenidos elaborados por PRENSMART S.A.C.
Jr. Jorge Salazar Araoz N° 171 cuarto piso, Santa Catalina, La Victoria, Lima 13, Perú

Los artículos firmados son responsabilidad de sus autores.
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 95-0774
Redacción: 061-631-1111 anexo 1222
Publicidad: 708-9959
Impreso en los talleres gráficos de Empresa Editora El Comercio S.A., Jr. Paracas N° 530, Pueblo Libre, Lima, Perú.



REFRÁN: MÁS VALE BURRO SANO QUE SABIO ENFERMO.

Significado: Se ensalza la salud frente a la enfermedad, aunque ello signifique que va unido a la necedad.

DEPORTES

cataujo@hotmail.com / Nº 6275

SECULAR · SUBIDA DE PRECIO · HOGAR · OREJA (INGLÉS) · GRANERO · ACTO RELIGIOSO · PATRIA DE SAN FRANCISCO · TERRENO CON ROSALES · CUERPO CELESTE · REFRÁN · VOLTAMPERIO · APOSTAR · YO (LATÍN) · CARRO · IMPÁVIDA · ADVERBIO NEGATIVO · CALLE (FRANCÉS) · PRONOMBRE RELATIVO · CONTRARIO A BIEN · VOZ DE ARRULLO · ACTOR EN "OPERACIÓN DRAGÓN" · YERNO DE MAHOMA · MODO · NEWTON · AMPERIO · PARTE DEL BRAZO · FUNDA DE ESPADA · HILVÁN · RÍO DE RUSIA · ENTREGAR · ELOGIAR · TANTALIO · EMPLEAR · IGUALDAD DE NIVEL · ACTINIO · OXÍGENO · PEINADO MUY RIZADO · SÍMBOLO DE CALORÍA · ERA · ANIMAL SALVAJE PERJUDICIAL · PLURAL DE VOCAL · "VIDA DE JESÚS" · GALIO · BARROS · TIZA · HILO POCO TORCIDO · TITANIO · SUFIJO AUMENTATIVO · ELECTRÓN · INSECTICIDA PODEROSO · FUERA (INGLÉS)



Por: Sara Abu Sabbah

COMER para VIVIR

Nutricionista - Dietista CNP 3526

Magíster en Ciencias Básicas Médicas con Mención en Bioquímica

¿QUÉ SIGNIFICA DIETA VARIADA Y BALANCEADA?

➔ Armar un menú o plato de comida se basa en la variedad y el balance. El balance se refiere a la proporcionalidad entre grupos de alimentos, es decir, entre la proteína, el carbohidrato, la grasa y los vegetales.

➔ Una manera fácil de ilustrarlo es que la mitad del plato sea verduras; un cuarto del plato, alimento proteico, y el otro cuarto, carbohidratos. La grasa puede estar presente en aceite de oliva en la ensalada, en palta o semillas.

➔ La variedad significa que, dentro de cada grupo de alimentos, se elige cada vez una opción diferente, pero además que tenga cualidades nutricionales diferentes. Por ejemplo, si hablamos de alimentos proteicos tenemos carnes rojas (fuente de hierro), blancas (más bajas en grasa), pescado (fuente de omega 3) y estas requieren una frecuencia especial. El pescado se puede consumir 3 veces a la semana, la carne roja hasta 2 veces y el resto del días carnes blancas.

@sarabusabbah
@SaraAbuSabbah
941273376
@fluyefibra
@elarandano_oficial
www.saraabusabbah.com